

ผลการฝึกความไวในการรับรู้ต่อการเห็นคุณค่า ในตนเอง และความสามารถในการเผชิญปัญหา และฝ่าฟันอุปสรรคของนิสิตมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง

วรลักษณ์ ปวนสุรินทร์¹

ณัฐวัฒน์ ล่องทอง²

อนรรฆ จันทร์รังษี³

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการทดลองขั้นต้น (Pre-Experimental Research) แบบกลุ่มเดียว ทดสอบก่อนและหลัง (One Group Pretest-Posttest Design) โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการฝึกความไวในการรับรู้ต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนิสิตมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง กลุ่มตัวอย่างคือ นิสิตมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง อายุ 20 ปีขึ้นไป และไม่เคยผ่านการฝึกความไวในการรับรู้มาก่อน จำนวน 38 คน สุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก แบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของสตอลทซ์ และโปรแกรมการฝึกความไวในการรับรู้ความรู้สึก วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติในการวิเคราะห์ คือ สถิติพรรณนา และ สถิติทดสอบวิลคอกซ์ สไคน์ แรงค์เทส (Wilcoxon signed ranks test)

¹ อาจารย์ประจำ ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
<Email: waralakp@nu.ac.th>

² อาจารย์ประจำ ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
<Email: nathawat.l@cmu.ac.th>

³ อาจารย์ประจำ ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
<Email: anukc@nu.ac.th>

ผลการวิจัยพบว่า ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง และ ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคด้านความอดทน ภายหลังจากการฝึกความไวในการรับรู้ความรู้สึกสูงกว่าก่อนการเข้ารับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 และ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ แต่ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคด้านการควบคุม ด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ ด้านการรับรู้ผลกระทบ และผลรวม ก่อนและหลังการเข้ารับการฝึกความไวในการรับรู้ความรู้สึกไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 จึงไม่เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้

คำสำคัญ: การฝึกความไวในการรับรู้ความรู้สึก การเห็นคุณค่าในตนเอง ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค

The Effects of Sensitivity Training on Self-esteem and Adversity Quotient of University Students

Waralak Puansurin⁴

Nathawat Longthong⁵

Anuk Chandrarungsi⁶

ABSTRACT

The objective of this pre-experimental research with one group pretest-posttest design was to study how sensitivity training affected university student's self-esteem and adversity quotient. Purposive sampling was used to selected 38 university students for this research. The selection criteria required that the students must be at least 20 years old and had never previous received sensitivity training. The research instruments included Rosenberg Self-Esteem scale, Stoltz Adversity Quotient inventory and Sensitivity training exercise. The data was analyzed by the descriptive statistics and Wilcoxon signed ranks test, respectively.

It is found out that the level of self-esteem and control aspect of adversity quotient significantly increased after the sensitivity training at the level of significance .001, and .05, respectively, therefore the result hereby conforms to the hypothesis. On the contrary, there are no difference in control aspect,

⁴ Lecturer, Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, Naresuan university <Email: waralakp@nu.ac.th>

⁵ Lecturer, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Chiang Mai University <Email: nathawat.l@cmu.ac.th >

⁶ Lecturer, Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, Naresuan university <Email: anukc@nu.ac.th>

responsibility aspect, reach aspect, and total score of adversity quotient, before and after the training program at the level of significance .05, consequently the result in these aspects do not conform to the hypothesis.

Keywords: Sensitivity Training, Self-Esteem, Adversity Quotient

บทนำ

ในสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งปัญหาทางสังคม เศรษฐกิจ ความขัดแย้งที่รุนแรงทางความคิด การกลั่นแกล้งบนสื่อสังคมออนไลน์ ภาวะวิกฤติต่าง ๆ เช่น โรคระบาดจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ซึ่งได้ส่งผลกระทบต่อสังคมโดยเฉพาะอย่างยิ่งกับกลุ่มวัยรุ่นที่ต้องปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เป็นช่วงวัยแห่งการแสวงหาเอกลักษณ์ของตน และการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ปัจจัยด้านสถานการณ์ต่าง ๆ เหล่านี้จึงเป็นการเพิ่มความยากลำบากในการปรับตัวให้มากยิ่งขึ้น (Milevsky, 2015, p. 138) จากการศึกษาในนักศึกษาระดับปริญญาตรี พบว่ามีความกังวลจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในระดับมากทั้งทางด้านเศรษฐกิจและการเรียน (Ingard, Karnjanapoomi, & Sheoychitra, 2020, p.102) และการสำรวจผลกระทบและความต้องการของเด็กและเยาวชนในสถานการณ์โควิด-19 พบว่ากลุ่มอายุ 15-19 ปี และ 20-24 ปี มีความกังวลเรื่องปัญหาการเงินของครอบครัวมากที่สุด รองลงมาคือ ผลกระทบต่อสภาพจิตใจ เช่น ความเครียด ความเบื่อ การขาดแรงจูงใจ และอึดอัดจากการถูกจำกัดพื้นที่ และมีความกังวลเรื่องความขัดแย้งทางการเมือง (The Children and Youth Council of Thailand, The United Nations Development Program, & The United Nations Populations Fund (UNICEF), 2020) นอกจากนี้ ยังพบว่านักเรียนไทยถูกกลั่นแกล้งในโรงเรียนปีละ 6 แสนคน (“Bullying among children and youth,” 2019) ผู้ที่ถูกรังแกทั้งแบบดั้งเดิม และการกลั่นแกล้งบนสื่อสังคมออนไลน์มีความวิตกกังวล ผลการเรียนต่ำ การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Yang et al., 2012, p. 209) มีความรู้สึกเศร้า และเสี่ยงที่จะฆ่าตัวตายสูง (Messias, Indrick, & Castro, 2014, pp. 5-6) จากรายงานอัตราการฆ่าตัวตายของกรมสุขภาพจิต (Department of mental health, 2019) ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีช่วงอายุ 20-29 ปี คิดเป็นร้อยละ 15.10 นอกจากนี้ ผลสำรวจความสุขและทัศนคติต่อวันวาเลนไทน์ พบว่า วัยรุ่นที่ไม่มีความมั่นใจในการแก้ปัญหาชีวิต ไม่มีความภาคภูมิใจในตนเอง และรู้สึกว่าตนเองไม่ประสบความสำเร็จ ผูกความสุขของตนเองไว้กับการมีแฟน มองว่ามีแฟนแล้วจะไม่เหงา รู้สึกเติมเต็ม ซึ่ง น.ต.นพ.บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์ อธิบดีกรมสุขภาพจิตกล่าวว่า วิธีคิดและมุมมองการใช้ชีวิตวัยรุ่นที่นำความสุขและคุณค่าของตนเองไปผูกติดกับผู้อื่น เมื่อเกิดปัญหาความรักจะส่งผลกระทบต่อคุณภาพการเรียนรู้ ปัญหาสุขภาพจิต ซึมเศร้า หรือปัญหาเรื่องท้องไม่พร้อมตามมาได้ (“Department of mental health,”

2018) วัยรุ่นจำเป็นต้องปรับตัวกับสภาวะการณ์ความยากลำบากต่าง ๆ ที่เผชิญ โดยต้องใช้ความสามารถในการจัดการกับปัญหาและอุปสรรค และการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ซึ่งเป็นประเมินตนเองในทางบวกและมองเห็นว่าตนเองมีกำลังความสามารถที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ได้ และเป็นคนที่มีคุณค่ายอมรับตนเอง เคารพตนเอง มีความเชื่อมั่นตามความเป็นจริง (Brown, 1998, pp. 193–195) มีงานวิจัยที่แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกับภาวะซึมเศร้าสูง สิ้นหวัง มีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย (Overholser et al., 1995, pp. 919–928) รวมทั้งมีพฤติกรรมติดแอลกอฮอล์และสารเสพติด มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน และภาวะตั้งครภภโดยไม่พร้อม (Harper & Marshall 1991, pp. 799–807) ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีความยากลำบากในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น เพราะคิดว่าตนนั้นไม่ดีพอ มีความวิตกกังวล และสับสน ทำให้มีแนวโน้มที่จะรับรู้ผิดพลาดเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น คิดว่ามีศักยภาพต่ำ ไม่เชื่อว่าตนจะสามารถประสบความสำเร็จ และไม่ต้องการที่จะพยายาม เพราะกลัวความล้มเหลว จึงส่งผลให้ผลการเรียนต่ำ (Plummer, 2014, p. 17) ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นจะเริ่มพัฒนาในช่วงวัยเด็กด้วยการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ได้รับ และยังคงสามารถพัฒนาได้อย่างต่อเนื่องในทุกช่วงวัย โดยการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้นจากช่วงวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ตอนต้น วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง และอยู่ในระดับสูงที่สุดที่อายุ 60 ปี โดยพัฒนาจากประสบการณ์ที่ได้รับจากสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงวัยในการดำเนินชีวิต เช่น ความพึงพอใจในความสัมพันธ์ การทำงาน หรือ ภาวะสุขภาพ จะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเอง (Orth, Maes, & Schmitt, 2015, p. 248)

นอกจากนี้ยังมีปรากฏการณ์ที่เกิดกับวัยรุ่นในปัจจุบันที่เรียกว่าโรคไม่รู้จักความลำบาก นายแพทย์คมสันต์ เกียรติรุ่งฤทธิ์ อาจารย์สาขาจิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ได้กล่าวไว้ว่า เป็นภาวะที่เด็กไม่อดทนรอคอย ไม่พยายามที่เผชิญกับปัญหาหรือแก้ปัญหา หรือไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้เมื่อต้องเผชิญกับปัญหา มีสาเหตุมาจากการเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่ตามใจหรือไม่ฝึกให้เด็กพยายามทำอะไรด้วยตัวเอง รวมถึงเทคโนโลยีในยุคปัจจุบันที่สะดวกและรวดเร็ว ทำให้ไม่สามารถอดทนต่อสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ (Rama channel, 2016) ซึ่งความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค (Adversity quotient) เป็นความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อปัญหาอุปสรรคด้วยเจตคติในทางบวก มีสติ มีความรับผิดชอบและหาแนวทางแก้ปัญหาด้วยความมุ่งมั่น อดทน จนสามารถฝ่าฟันและเอาชนะปัญหาได้ เป็นความ

สามารถในการเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นความสำเร็จ จึงเป็นคุณลักษณะที่สามารถทำนายความสำเร็จด้านต่าง ๆ เช่น ผลการปฏิบัติงาน การเรียนรู้ การพัฒนาตนเอง สุขภาพความสุข (Office of the Education Council, 2009, p. 11) สำหรับแนวทางการพัฒนาความสามารถในการฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคนั้นต้องอาศัยกระบวนการรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น เนื่องจากการฟังเป็นพื้นฐานที่จะทำให้เกิดพิจารณาใคร่ครวญและสามารถนำไปสู่การวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา และแนวทางการแก้ไขปัญหได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น ทำให้เกิดการเรียนรู้จากปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น (Stoltz, 1997, pp. 154–155) และต้องอาศัยความเชื่อในความสามารถของตนเอง ในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ ซึ่งเกิดขึ้นได้จากการได้รับการสนับสนุนและให้กำลังใจภายใต้บรรยากาศของความไว้วางใจ (Nuamnongboon, 2016, p. 43)

การฝึกความไวในความรู้สึก (Sensitivity training) เป็นกระบวนการสร้างประสบการณ์โดยอาศัยหลักการอยู่กับปัจจุบัน (Here-and-now orientation) การให้ข้อมูลสะท้อนกลับ (Feedback) และให้ความสำคัญกับกระบวนการกลุ่ม (Group process) ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเอง ส่งเสริมการพัฒนาตนเอง และการเปลี่ยนพฤติกรรมผ่านกระบวนการปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มขนาดเล็กที่เอื้ออำนวยให้เกิดการออกงามด้านจิตใจ หรือการตระหนักรู้ในตนเองอย่างแท้จริง (Self-actualization) มีความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) เปิดใจกว้าง เรียนรู้ที่จะเข้าใจผู้อื่นตามมุมมองความคิดของบุคคลนั้น และชื่นชมในความแตกต่างของผู้อื่น การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เป็นผลจากการพัฒนาภายในจิตใจของบุคคล กระบวนการพลวัตกลุ่มนำไปสู่การสื่อสาร การตัดสินใจ การจัดการกับความขัดแย้งภายในกลุ่ม และก่อให้เกิดความร่วมมือ โดยมุ่งเน้นบนพื้นฐานที่ว่าทุกคนล้วนแล้วแต่มีศักยภาพมากเพียงพอที่จะแก้ไขปัญหาในทุกรูปแบบ ทำให้บุคคลมีความมั่นใจในตนเอง ทำให้สมาชิกกลุ่มเปิดเผยเกี่ยวกับตนเองและปรับค่านิยมบางอย่างที่หากไม่ได้รับการปรับเปลี่ยนอาจจะขัดขวางปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เรียนรู้ที่จะอดทนต่อสภาวะคลุมเครือ (Faith, Wong, & Carpenter, 1995; Gupta, 2017, Nistane & Meghe, 2017) การศึกษาในนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่เข้าร่วมฝึกความไวในการรับรู้ความรู้สึกพบว่าเกิดความไว้วางใจและเปิดเผยความรู้สึกของตน ก่อให้เกิดความผูกพันภายในสมาชิกกลุ่ม เรียนรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเองและตระหนักถึงผลกระทบที่มีต่อผู้อื่น รวมถึงเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและการตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ช่วยให้สามารถจัดการสถานการณ์ความขัดแย้ง และการต่อต้าน

จากผู้อื่นได้ดีขึ้น การฝึกความไวในการรับรู้ความรู้สึกช่วยพัฒนาทักษะที่สำคัญในการรับมือต่อความทุกข์ยาก และจัดการกับสถานการณ์ที่ยากลำบากได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Awasthy, Jaisinghani, & Gupta, 2015) ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าการฝึกความไวในการรับรู้ความรู้สึกจะช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคได้

ด้วยความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองและความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคที่มีต่อพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตทั้งในด้านที่จะนำไปสู่การประสบความสำเร็จไม่ว่าจะเป็นการใช้ชีวิต การเรียน และการทำงาน แต่หากมีระดับต่ำอาจก่อให้เกิดปัญหาด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านสุขภาพจิตและสุขภาพกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มวัยรุ่นซึ่งถือว่าเป็นทรัพยากรที่สำคัญของประเทศ ซึ่งการฝึกความไวในความรู้สึกเป็นกระบวนการที่จะสามารถช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลของการฝึกความไวในการรับรู้รู้สึกต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคในนิสิตมหาวิทยาลัย ซึ่งจะเป็นกำลังหลักที่สำคัญต่อประเทศต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาผลของกลุ่มฝึกความไวในการรับรู้รู้สึกต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง
2. เพื่อศึกษาผลของกลุ่มฝึกความไวในการรับรู้รู้สึกต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนิสิตมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง

สมมุติฐานการวิจัย

1. การเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตมหาวิทยาลัยภายหลังการฝึกความไวในการรับรู้รู้สึกสูงกว่าก่อนเข้ารับการฝึก
2. ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนิสิตมหาวิทยาลัยภายหลังการฝึกความไวในการรับรู้รู้สึกสูงกว่าก่อนเข้ารับการฝึก

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การฝึกความไวในการรับความรู้สึกเกิดขึ้นเนื่องจากการนำพนักงานมารวมกลุ่มกันในห้องปฏิบัติการเพื่อให้มีปฏิสัมพันธ์กันโดยไม่มีโครงสร้าง เป็นเทคนิคในการจัดการกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคลซึ่งจะช่วยให้กลุ่มขนาดเล็กมีความสัมพันธ์กันในกลุ่มพัฒนาไปในทางที่ดีมากขึ้น สมาชิกกลุ่มจะได้โอกาสมารวมตัวกันในสังคมขนาดย่อมที่อิสระในการสร้างสัมพันธภาพ ซึ่งเป็นโอกาสให้บางคนที่อาจจะไม่เคยเข้าใจว่าทำไมตนจึงรู้สึกหรือกระทำเช่นนั้น ผู้อื่นรู้สึกเช่นไรต่อตนเอง และอาจจะไม่ทราบว่าการกระทำของตนนั้นมีผลต่อผู้อื่น ได้เกิดการรับรู้มากขึ้น (Nistane & Meghe, 2017, p. 792) คนส่วนใหญ่มักจะสนใจต่อความต้องการของตนเองมากกว่าที่จะสนใจความต้องการของผู้อื่น ซึ่งการฝึกความไวในการรับความรู้สึกจะช่วยให้บุคคลเข้าใจถึงผลกระทบของการกระทำของตนที่มีต่อผู้อื่น สิ่งเหล่านี้จะเป็นโอกาสที่จะได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น โดยให้ความสำคัญแก่การตระหนักรู้ ความไวในการรับรู้ การเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นขณะอยู่ในกลุ่ม ซึ่งจะนำไปสู่การแสวงหาความหมายของชีวิตและการพัฒนาตน (Sopon, 2003, pp. 19–21) การฝึกความไวในการรับความรู้สึกจะช่วยพัฒนาทักษะการสื่อสารและการเป็นผู้ฟังที่ดี ช่วยให้มีพัฒนาการกลุ่มหรือทีมอย่างไม่เป็นทางการและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

การฝึกความไวในการรับความรู้สึกมีจุดเริ่มต้นในปีค.ศ.1914 จากออบ โมเรโน (Jacob Moreno) ได้พัฒนาละครจิตบำบัด (Psychodrama) และแนวคิดนี้ได้รับการพัฒนาต่อโดย เคิร์ท เลวิน (Kurt Lewin) ซึ่งได้รับการยกย่องว่าเป็นผู้ริเริ่มในการทำกลุ่มฝึกอบรม (T-group) และประสบความสำเร็จเป็นอย่างมาก ต่อมาได้เปลี่ยนชื่อเป็นการฝึกความไวในการรับความรู้สึกและร่วมก่อตั้ง National Training Laboratories เป็นองค์กรไม่แสวงกำไร ซึ่งภายหลังการฝึกความไวในการรับความรู้สึกมุ่งไปที่การเติบโตของบุคคลโดยค้นหาความหมายและคุณค่าของชีวิต และยังคงใช้ในองค์กรเพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลภายในกลุ่ม (Nistane & Meghe, 2017, pp. 793–794)

กระบวนการฝึกมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคคลตระหนักรู้ความรู้สึกของตนเอง และช่วยให้เกิดการยอมรับอารมณ์ความรู้สึกของตน เข้าใจผลกระทบพฤติกรรมของตนที่มีต่อผู้อื่น ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น สามารถที่จะให้และรับข้อมูลย้อนกลับ

เข้าใจถึงพลวัตและการพัฒนากลุ่ม รวมถึงเพิ่มทักษะที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดประสิทธิภาพของกลุ่ม ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สามารถจัดการกับความขัดแย้ง โดยการเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเองและของผู้อื่น ซึ่งความสำเร็จขึ้นอยู่กับความต้องการที่จะเปิดเผยความรู้สึกของตนที่มีต่อสมาชิกคนอื่นในกลุ่มและรับการให้ข้อมูลย้อนกลับจากผู้อื่นที่เกี่ยวข้องกับตนเอง การฝึกความไวในการรับรู้ความรู้สึกมุ่งไปที่ให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ บางคนอาจเกิดการเรียนรู้ในระดับสูง ในขณะที่บางคนอาจจะเกิดการเรียนรู้เพียงเล็กน้อย (Gallagher, 2012) การฝึกให้ความสำคัญกับการให้ข้อมูลย้อนกลับ การอยู่กับปัจจุบันขณะ (Here-and-now focus) และกระบวนการกลุ่ม ซึ่งก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เคยชินโดยส่งเสริมให้ค้นหาแนวทางการสร้างพฤติกรรมใหม่ เป็นผู้สร้างและเลือกการเปลี่ยนแปลงด้วยตนเอง ให้การเสริมแรงพฤติกรรมใหม่ด้วยการให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวก และให้ประเมินตนเองว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้นใกล้เคียงกับสิ่งที่ต้องการหรือไม่ ภายใต้บรรยากาศที่สร้างความรู้สึกไว้วางใจและสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเกิดจากการสังเกตตนเอง ใส่ใจต่อความรู้สึก ความต้องการของตนเองมากขึ้น การได้รับข้อมูลจากการสะท้อนกลับ การได้เปิดเผยตนเอง การสัมผัสถึงความเชื่อใจ ยอมรับ เข้าใจ และความห่วงใย การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จากการแบ่งปันถึงความยากลำบากที่เคยประสบ ความหวัง และการจัดการกับปัญหาจากผู้อื่น (Gupta, 2017, pp. 1-2)

การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง ประเมินตนเองในแง่ของความสามารถและคุณลักษณะต่าง ๆ รู้สึกถึงคุณค่าของตนเอง (Brown, 1998, pp. 193-195) รู้สึกว่าได้รับการยอมรับ ทั้งยอมรับตนเองรวมถึงได้รับการยอมรับและความอบอุ่นจากผู้อื่น สามารถภูมิใจตนเองและพึ่งพาตนเองได้ เข้าใจการอยู่ร่วมกันและการพึ่งพาซึ่งกันและกัน สามารถสร้างสัมพันธภาพที่น่าพึงพอใจและให้เกียรติกับผู้อื่น มักจะชอบลองทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยแนวทางใหม่ เรียนรู้จากความผิดพลาด มีความเชื่อมั่นต่อการทำสิ่งที่ท้าทายความสามารถ รู้จุดดีและสามารถพัฒนาจุดดีที่มีอยู่ในตนเองได้ และประสบความสำเร็จในการจัดการกับการเปลี่ยนแปลง (Plummer, 2014, p. 13) มาสโลว์ (Maslow) นักจิตวิทยา กลุ่มมนุษยนิยมได้ระบุว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความต้องการของมนุษย์ เป็นการที่บุคคลปรารถนาที่จะประสบความสำเร็จ แข็งแรง มีศักยภาพ และมีอิสระ นอกจากนี้ โรเซนเบิร์ก (Rosenberg) และคูเปอร์สมิธ (Copersmith) ผู้พัฒนาทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเกิดจากการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างกันแต่มี

ข้อสรุปคล้ายคลึงกัน โรเซนเบิร์ก สรุปว่าการเห็นคุณค่าในตนเองคือทัศนคติต่อตัวตน (self) โดยการประเมินคุณค่าของแต่ละคุณลักษณะของตัวตน มีพัฒนาการในช่วงวัยเด็กและวัยรุ่น เกิดจากการได้รับข้อมูลย้อนกลับจากบุคคลอื่นโดยเฉพาะอย่างยิ่งจากบุคคลสำคัญในชีวิต การได้รับข้อมูลย้อนกลับนี้อาจจะเป็นจริงหรือการรับรู้ก็ได้ การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการผสมผสานคุณลักษณะในหลากหลายมิติ บุคคลให้คุณค่ากับแต่ละคุณลักษณะแตกต่างกัน ซึ่งขึ้นอยู่กับว่าคุณลักษณะนั้นมีความสำคัญต่อบุคคลแค่ไหน และรวมคุณลักษณะเหล่านั้นเป็นการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม การเห็นคุณค่าในตนเองจึงไม่ได้ขึ้นอยู่กับคุณลักษณะใดลักษณะหนึ่ง เช่น บุคคลอาจจะประเมินว่าตนมีรูปร่างหน้าตาไม่ดี มีความสามารถทางคณิตศาสตร์อยู่บ้าง และได้รับการยอมรับจากสังคมในระดับสูงมาก เมื่อผสมผสานกันแล้วบุคคลนั้นจะรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นบวก ในทางกลับกันหากความสามารถทางคณิตศาสตร์และการได้รับการยอมรับไม่ได้มีความสำคัญต่อตน แต่รูปร่างหน้าตาที่มีความสำคัญที่สุด บุคคลนั้นจะมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นลบ ส่วนคูเปอร์สมิธเชื่อว่าการเห็นคุณค่าในตนเองคือการประเมินคุณค่าของตนเองด้านคุณสมบัติ ศักยภาพและความสามารถ โดยใช้ค่านิยมและมาตรฐานส่วนบุคคล ซึ่งได้รับการพัฒนาในช่วงวัยเด็ก บุคคลเริ่มเรียนรู้ถึงคุณค่าของตนเองจากพ่อแม่ หลังจากนั้นจึงเกิดจากการได้รับจากผู้อื่น งานของทั้งโรเซนเบิร์กและคูเปอร์สมิธได้รับความนิยมนและมีผู้นำมาใช้ประโยชน์เป็นจำนวนมาก (Guindon, 2010, pp. 7–9) บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะรู้สึกว่าตนเองนั้นดีเพียงพอ มีคุณค่า เคารพตนเองในสิ่งที่เขาเป็น ไม่คิดว่าตนเองดึกว่าหรือเหนือกว่าผู้อื่น และไม่ได้คาดหวังให้ผู้อื่นยำเกรง (Mruk, 2013, p. 103) เป็นผู้ที่มีสติรับรู้ พร้อมที่จะรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง มีความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม มีความแน่วแน่ เคารพต่อความต้องการของผู้อื่น (Branden, 1983 cited in Mruk, 2013, p. 108) ส่วนผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะไม่พึงพอใจ ปฏิเสธตนเอง ดูถูกและไม่นับถือตนเอง มีความปรารถนาในสิ่งที่ตรงข้ามกับตน มักจะประสบปัญหาในการสร้างสัมพันธภาพ เพราะไม่เชื่อว่าตนนั้นมีค่าเพียงพอ มีความวิตกกังวลและสับสนนำไปสู่ข้อคิด ทำให้มีมุมมองต่อตนเองและผู้อื่นที่บิดเบือน มักจะเฉื่อยชา หรืออาจจะก้าวร้าว ยากลำบากในการสร้างเป้าหมายหรือแก้ไขปัญหา ความเชื่อมั่นที่ลดลงทำให้ไม่ยากที่จะพยายามทำสิ่งใด เพราะกลัวความล้มเหลว มีผลให้การเรียนและทักษะทางสังคมต่ำ เชื่อว่าจะมีชีวิตเลวร้ายมาก นอกจากนี้ยังพบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำนั้นมีความสัมพันธ์กับการใช้สารเสพติด มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน ตั้งครรภ์โดยไม่พร้อม มีภาวะ

ซีมเคร้า ลิ่นหวัง มีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย (Plummer, 2014, pp. 17–18)

ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคได้รับการเผยแพร่โดย Stoltz (1997, pp. 6–9) ซึ่งได้อธิบายว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการเอาชนะอุปสรรค ความสามารถในการเปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาส มองความล้มเหลวเป็นบันไดสู่ความสำเร็จ มองปัญหาเป็นพลังชีวิต สามารถเปลี่ยนทางขึ้นให้เป็นทางลาด มีเจตคติว่าปัญหามีไว้สำหรับการแก้ไข ไม่ใช่มีไว้ท้อแท้ มีเจตคติในทางบวก มีสติรับผิดชอบและแสวงหาแนวทางในการแก้ปัญหาด้วยความมุ่งมั่น อดทน จนสามารถฝ่าฟันและเอาชนะปัญหาได้ เป็นความสามารถในการเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นความสำเร็จ เป็นตัวพยากรณ์ความสำเร็จด้านต่าง ๆ เช่น ผลการปฏิบัติงาน แรงจูงใจ ความคิดสร้างสรรค์ ความสุข สุขภาพกายและใจ การตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลง การมีอายุยืน เป็นต้น (Office of the Education Council, 2009, pp. 6–12) จึงเป็นคุณลักษณะสำคัญที่จะกำหนดความสำเร็จทั้งหน้าที่และการงาน แนวคิดนี้ได้รับการกล่าวถึงเป็นอย่างมาก เนื่องด้วยสภาวะการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี เศรษฐกิจ สังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งภาวะวิกฤติ เช่น โรคระบาดจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

ความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคจะมีส่วนสำคัญที่จะทำให้วัยรุ่นสามารถเผชิญสถานการณ์ที่เป็นปัญหา และประสบความสำเร็จได้ ความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคมีพื้นฐานมาจากศาสตร์ 3 สาขา คือ จิตวิทยาการรู้คิด (Cognitive psychology) ประสาทสรีรวิทยา (Neurophysiology) และ จิตประสาทภูมิคุ้มกัน (Psychoneuroimmunology) (Stoltz, 1997, pp. 13–15) ซึ่ง Stoltz (1997, pp. 17–18) ได้เปรียบเทียบชีวิตเหมือนการปีนเขา หากต้องการพิชิตยอดเขาต้องมีความมุ่งมั่น และอดทน โดยแบ่งคนออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 ผู้ถอนตัวหรือผู้ยอมแพ้ (Quitter) หมายถึงผู้ที่ยอมแพ้ง่าย ๆ จะละทิ้งล้มเลิก ถอนตัวจากการปีนเขา บางครั้งปฏิเสธโอกาสที่ดี หลีกเลียงความท้าทาย หรือความยากลำบาก ขาดแรงขับให้ก้าวไปสู่ความสำเร็จ ไม่มีจุดมุ่งหมายในชีวิต

กลุ่มที่ 2 ผู้พักแรม (Camper) หมายถึง คนที่เดินทางไปได้ครึ่งทางหรือพบอุปสรรคแล้วหยุดกลางทางและมักหาเหตุผลต่าง ๆ มาลบหล้างความฟ่ายแพ้เพื่อให้หลังค่อมรับ เป็นคนที่ใช้ชีวิตที่เหลื่ออย่างเรียบง่ายและสะดวกสบาย อาจเคยประสบความสำเร็จมาแล้วในอดีตแต่เมื่อเผชิญกับการทดสอบหรือการทำทหายใหม่ ขาดความมุ่งมั่นที่จะเผชิญหน้าและเอาชนะอุปสรรค เพราะคิดว่าทำสำเร็จแล้วพอแล้ว ซึ่งคนกลุ่มนี้เป็นประชากรกลุ่มใหญ่ของสังคม

กลุ่มที่ 3 นักปีนเขาหรือผู้ชอบทำหาคาย (Climber) หมายถึงคนที่มีความมุ่งมั่น ชัยชนะแข็งแกร่ง มีความกระตือรือร้นและพยายามที่จะก้าวไปข้างหน้าเรื่อย ๆ ไม่ยอมแพ้ แม้จะอยู่ในสภาพการณ์ที่เลวร้ายเพียงใด ก็จะไม่อดทน หาคทางลัดอย่างไม่ลดละหรือ ล้มเลิกง่าย ๆ หากทำงานมาได้ระดับหนึ่งก็จะเสียสละทุ่มเททำงานให้ก้าวหน้ามากยิ่งขึ้นต่อไปจะไม่ยอมหยุด ณ จุดใดจุดหนึ่ง คนกลุ่มนี้จะไม่ยอมเป็นคนธรรมดาเหมือน คนทั่ว ๆ ไป จะพยายามไต่เต้าขึ้นเป็นบุคคลหนึ่งที่มีความสำคัญเพื่อแสวงหา พัฒนา บุคลิกให้กับตนเอง กลุ่มและองค์กร

เมื่อเผชิญกับปัญหาคนทั้ง 3 กลุ่ม จะมีการตอบสนองที่แตกต่างกันไปจึง ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการจัดการหรือแก้ไขปัญหา ซึ่งผู้ถนัดตัวจะละทิ้ง ความพยายามเมื่อเจออุปสรรคจึงทำให้ปัญหาไม่ได้รับการแก้ไข ในขณะที่กลุ่มนักปีนเขา จะมุ่งมั่นพยายามโดยไม่ยอมแพ้จึงมีโอกาที่จะจัดการกับปัญหาได้และประสบความสำเร็จในชีวิต

ความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคแบ่งเป็น 4 มิติ เรียกโดยย่อว่า CO2RE (Stoltz, 1997, pp. 107–126) ดังนี้

มิติที่ 1 ด้านการควบคุม (Control-C) คือ การรับรู้ความสามารถในการควบคุม ปัญหาและอุปสรรคของบุคคลให้ข้ามผ่านเหตุการณ์ที่ยากลำบากที่เกิดขึ้นกับตน ผู้ที่มีมิตินี้สูงจะพยายามในการแก้ปัญหาเพื่อให้ผ่านพ้นอุปสรรค

มิติที่ 2 ด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ (Origin and Ownership-O2) หมายถึง ความสามารถในการวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา ตระหนักได้หากตนเป็นต้นเหตุของ ปัญหา โดยไม่โทษตนเองเกินกว่าเหตุ เรียนรู้จากความผิดพลาด นำตนเองเข้าไปแก้ไข สถานการณ์ รับผิดชอบต่อผลของการกระทำของตนเอง ไม่ผลักความรับผิดชอบ ให้ผู้อื่น

มิติที่ 3 ด้านการรับรู้ผลกระทบ (Reach-R) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรคที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสมตามความเป็นจริง จำกัดขอบเขต ปัญหาโดยไม่ให้ไปกระทบต่อด้านอื่น ๆ ในชีวิต ทำให้ไม่รู้สึกว่ปัญหานั้นหนักเกินไป ก่อให้เกิดพลังมองเห็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาได้ง่ายและชัดเจน

มิติที่ 4 ด้านความอดทน (Endurance-E) หมายถึงความสามารถของบุคคล ในการรับมือกับอุปสรรคต่าง ๆ โดยมองว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว มีจุดสิ้นสุด และจะไม่กลับมาเกิดขึ้นอีก มองโลกในแง่ดีทำให้มีความหวังก่อเกิดพลัง เหมือนการ มองเห็นแสงสว่างปลายอุโมงค์ที่มีมิติ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการทดลองขั้นต้น (Pre-Experimental Research) แบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อนและหลัง (One Group Pretest- Posttest Design) ซึ่ง Borg and Gall, 1979 cited in Cohen, Manion, & Morrison, 2007, p.102 ได้เสนอว่าในการวิจัยเชิงทดลองจำนวนกลุ่มตัวอย่างไม่ควรน้อยกว่า 15 คน ในการวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชั้นปีที่ 4 ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยนเรศวร จำนวน 38 คน ใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยมีเกณฑ์คัดเข้า คือ อายุไม่ต่ำกว่า 20 ปี ไม่เคยเข้ารับการฝึกความไวในการรับรู้ความรู้สึก และสามารถเข้ารับการฝึกความไวในการรับรู้ความรู้สึกครบตามที่ผู้วิจัยกำหนดจำนวน 3 วัน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์กฉบับภาษาไทย (Wongpakaran & Wongpakaran, 2011) จำนวน 10 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's alpha) 0.86

แบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคของสตอลท์ (The Adversity Response Profile, ARP) ของสตอลท์ แปลและเรียบเรียงโดย ชีระศักดิ์ กำปรรณารักษ์ (Staltz, 2005) จำนวน 30 ข้อ มีค่าระดับความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.88 แบบ Bipolar Scale 5 ระดับ ประกอบด้วย 4 ด้าน คือด้านการควบคุม ด้านต้นเหตุและความรับผิดชอบ ด้านการรับรู้ผลกระทบ และด้านความอดทน โดยค่าคะแนนในแต่ละด้าน 10-23 หมายถึง ระดับต่ำ 24-34 หมายถึง ระดับปานกลาง 35-50 หมายถึง ระดับสูง สำหรับคะแนนรวมต่ำกว่า 60 หมายถึง ระดับต่ำ 60-94 หมายถึง ระดับค่อนข้างต่ำ 95-134 หมายถึง ระดับปานกลาง 135-165 หมายถึง ระดับค่อนข้างสูง 166-200 หมายถึง ระดับสูง

โปรแกรมการฝึกความไวในการรับรู้ความรู้สึกซึ่งได้รับการพัฒนาและปรับปรุงโดย ณัฐวัฒน์ ล่องทอง ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยผู้เข้ารับการฝึกจะใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกันอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 3 วัน 2 คืน ใช้เวลาในการทำกิจกรรมรวม 27 ชั่วโมง ซึ่งเป็นการจัดกิจกรรมนอกสถานที่

การเก็บรวบรวมข้อมูล ขั้นเตรียมการ

1. ผู้วิจัยจัดโครงการฝึกความไวในการรับความรู้สึก ประกาศเชิญชวนให้นิสิต
ชั้นปีที่ 4 ภาควิชาจิตวิทยา และไม่เคยเข้าร่วมกลุ่มฝึกความไวในการรับความรู้สึก
มาก่อนให้เข้าร่วมโครงการ

2. ทำการทดสอบก่อนเข้าร่วมการฝึกความไวในการรับความรู้สึก ด้วยแบบ
ประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์กและแบบประเมินความสามารถ
ในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของสตอลทซ์

ขั้นตอนการ

1. เริ่มต้นการฝึกอบรมด้วยการปฐมนิเทศ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมรับการฝึกอบรมทราบ
จุดมุ่งหมาย และข้อตกลงในการเข้าร่วมการฝึกความไวในการรับความรู้สึก

2. แบ่งกลุ่มตัวอย่างจำนวน 38 คน ออกเป็นกลุ่มย่อย จำนวน 6 กลุ่ม กลุ่มละ
6-8 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย

ขั้นตอนการกิจกรรมกลุ่ม

การฝึกความไวในการรับความรู้สึกจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้นำ
กลุ่มควรมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เปิดเผยเรื่องราว ความคิด
และความรู้สึกของตนเอง โดยรู้สึกปลอดภัยที่จะพูดคุยปัญหาของตนเอง กระบวนการ
ดำเนินกิจกรรมอาศัยการร่วมมือและการมีส่วนร่วมของสมาชิกเป็นอย่างมาก
เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับรู้พฤติกรรม อารมณ์ ความคิด การรับรู้ ความคาดหวัง
ของตนเอง และผู้อื่น ผ่านสัมพันธภาพที่อยู่บนพื้นฐานของการให้เกียรติ เคารพ เอาใจใส่
ใส่ใจ จริงใจ ยอมรับซึ่งกันและกัน จึงจะทำให้การฝึกความไวในการรับความรู้สึก
มีประสิทธิภาพ โดยทำกิจกรรมในห้องปิดเพื่อป้องกันการถูกรบกวนจากสิ่งเร้า
ภายนอก เทคนิคที่เกี่ยวข้องในการฝึกความไวในการรับความรู้สึก ได้แก่ การฟัง
การสะท้อนความรู้สึก การสะท้อนข้อความ การสรุปความ การตั้งคำถาม การระดม
ความคิด การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การเสริมแรงทางบวก เทคนิคการชื่นชมตนเอง
(Self-Admiration) มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ช่วงที่ 1 “กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์” วัตถุประสงค์เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่าง
วิทยากรกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม และระหว่างสมาชิกในกลุ่ม และ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์
วิธีการ บทบาทหน้าที่ของผู้เข้าร่วมการฝึกความไวในการรับความรู้สึก การรักษา
ความลับ และ ข้อตกลง ระยะเวลารวม 1 ชั่วโมง

ช่วงที่ 2-3 “กิจกรรมการสังเกตตนเอง” วัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกฝึกสังเกตตนเองโดยสังเกตพฤติกรรม ปฏิบัติทางร่างกาย อารมณ์ การรับรู้ ความคิด ความคาดหวัง ความต้องการของตนเองผ่านกระบวนการกลุ่ม ระยะเวลา รวม 4 ชั่วโมง

ช่วงที่ 4 “กิจกรรมสัมพันธ์ภาพและความไว้วางใจ” วัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพในการทำกิจกรรมร่วมกัน และเพื่อเสริมสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ซึ่งจะนำมาสู่การให้ข้อมูลย้อนกลับต่อกันอย่างจริงใจและมีประสิทธิภาพผ่านการสังเกตตนเองเมื่อทำกิจกรรมร่วมกัน ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

ช่วงที่ 5-8 “กิจกรรมเรื่องราวชีวิต” วัตถุประสงค์เพื่อฝึกการเข้าใจภาวะอารมณ์ของตนเอง และผู้อื่น ฝึกการแสดงความเข้าใจผู้อื่นผ่านการเล่าเรื่อง รับฟัง เรื่องราวของผู้อื่น และเพื่อเสริมสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ผู้อื่น ระยะเวลา 12 ชั่วโมง

ช่วงที่ 9 “กิจกรรมการแสดงออกทางอารมณ์” วัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม และเพื่อฝึกการสังเกตอารมณ์ตนเองผ่านการแสดงออกของตนเอง และเพื่อนร่วมกิจกรรม ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

ช่วงที่ 10 “กิจกรรมธรรมชาติกับการรับรู้ผ่านประสาทสัมผัส” วัตถุประสงค์เพื่อฝึกให้สำรวจการรับรู้ต่าง ๆ ผ่าน การมอง การฟัง การสัมผัส ที่มีต่อการรับรู้ความรู้สึก ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

ช่วงที่ 11 “กิจกรรมขอบคุณ” วัตถุประสงค์เพื่อฝึกให้สำรวจการรับรู้ ผ่านการสัมผัส และการรับรู้ความรู้สึกโดยไม่ใช้คำพูด ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

ช่วงที่ 12 “กิจกรรมจดหมายของประสบการณ์” วัตถุประสงค์เพื่อสำรวจความรู้สึกที่มีต่อการฝึกความไวในการรับรู้ความรู้สึก และเพื่อยุติการฝึกความไวในการรับรู้ความรู้สึก ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

ขั้นภายหลังจากการดำเนินการ ให้ผู้เข้าร่วมโครงการทำแบบประเมินทันทีภายหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมกลุ่มฝึกความไวในการรับรู้ความรู้สึก ด้วยแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก และแบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหา และฝ่าฟันอุปสรรคของสตอลทซ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ใช้สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) วิเคราะห์จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค
2. ใช้สถิติ Kolmogorov-Smirnov test ในการทดสอบการแจกแจงโค้งปกติของข้อมูล
3. ใช้สถิติการทดสอบ Wilcoxon Signed Ranks Test ในการวิเคราะห์การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเอง และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มฝึกความไวในการรับรู้

สรุปและอภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวกลุ่มตัวอย่างจำนวน 38 คน เพศหญิง 29 คน คิดเป็นร้อยละ 76 และเพศชาย 9 คน คิดเป็นร้อยละ 24 และอายุเฉลี่ย 20.79 ปี

ตาราง 1 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการเข้าร่วมการฝึกความไวในการรับรู้มีค่าเท่ากับ 30.16 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง และค่าเฉลี่ยภายหลังการเข้าร่วมการฝึกความไวในการรับรู้มีค่าเท่ากับ 32.34 อยู่ในระดับสูง

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมการฝึกความไวในการรับรู้ (N=38)

	การเข้าร่วม การฝึกความไว ในการรับ ความรู้สึก	ค่าเฉลี่ย	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับการ เห็นคุณค่า ในตนเอง
การเห็นคุณค่า ในตนเอง	ก่อนการฝึก	30.16	4.10	ปานกลาง
	หลังการฝึก	32.34	3.41	สูง

ที่มา: ผู้เขียน

ตาราง 2 แสดงผลการวิเคราะห์ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคด้านการควบคุมตนเอง ด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ ด้านการรับรู้ผลกระทบ ด้านความอดทน ก่อนการเข้าร่วมการฝึกความไวในการรับรู้ความรู้สึก มีค่าเฉลี่ยระหว่าง 32.00–36.86 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคโดยรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 138.00 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคด้านการควบคุมตนเอง ด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ ด้านการรับรู้ผลกระทบ ด้านความอดทน ภายหลังจากการเข้าร่วมการฝึกความไวในการรับรู้ความรู้สึกมีค่าเฉลี่ยระหว่าง 32.58–36.86 อยู่ในระดับปานกลาง และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคโดยรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 140.00 อยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ก่อนและหลังการเข้าร่วมการฝึกความไวในการรับรู้ความรู้สึก (N=38)

ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค	การเข้าร่วมการฝึกความไวในการรับรู้ความรู้สึก	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค
ด้านการควบคุม	ก่อนการฝึก	35.55	4.43	ปานกลาง
	หลังการฝึก	36.86	7.48	ปานกลาง
ด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ	ก่อนการฝึก	35.55	4.43	ปานกลาง
	หลังการฝึก	36.21	4.27	ปานกลาง
ด้านการรับรู้ผลกระทบ	ก่อนการฝึก	32.00	3.47	ปานกลาง
	หลังการฝึก	32.58	5.51	ปานกลาง

ตาราง 2 (ต่อ)

ความสามารถ ในการเผชิญ ปัญหาและ ฝ่าฟันอุปสรรค	การเข้าร่วม การฝึกความไว ในการรับ ความรู้สึก	ค่าเฉลี่ย	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับความ สามารถ ในการเผชิญ ปัญหาและฝ่าฟัน อุปสรรค
ด้านความอดทน	ก่อนการฝึก	34.29	5.22	ปานกลาง
	หลังการฝึก	35.16	5.29	ปานกลาง
ความสามารถ ในการเผชิญ ปัญหาและ ฝ่าฟันอุปสรรค โดยรวม	ก่อนการฝึก	138.00	15.99	ปานกลาง
	หลังการฝึก	140.40	16.55	ปานกลาง

ที่มา: ผู้เขียน

จากตาราง 3 ทดสอบความเป็นปกติของการแจกแจงคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังเข้าร่วมการฝึกความไวในการรับรู้ความรู้สึก มีค่า Kolmogorov-Smirnov Z เท่ากับ 2.197 และ 2.381 ระดับนัยสำคัญ .001 แสดงว่ามีการแจกแจงแบบไม่ปกติ ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคโดยรวม ด้านการควบคุม ด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ ด้านการรับรู้ผลกระทบ และด้านความอดทน ก่อนและหลังการเข้าร่วมการฝึกความไวในการรับรู้ความรู้สึก มีค่า Kolmogorov-Smirnov Z ระหว่าง 1.474 ถึง 2.180 ที่ระดับนัยสำคัญ .05 แสดงว่ามีการแจกแจงแบบไม่ปกติ

ตาราง 3 ทดสอบความเป็นปกติของการแจกแจงคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคก่อนและหลังการเข้าร่วมการฝึกความไวในการรับรู้ลึก (N=38)

	การเข้าร่วมการฝึกความไวในการรับรู้ลึก	ค่าสถิติ Kolmogorov-Smirnov Z	sig
การเห็นคุณค่าในตนเอง	ก่อนการฝึก	2.197	.000
	หลังการฝึก	2.381	.000
ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคโดยรวม	ก่อนการฝึก	2.178	.000
	หลังการฝึก	1.863	.002
ด้านการควบคุม	ก่อนการฝึก	1.474	.026
	หลังการฝึก	1.865	.002
ด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ	ก่อนการฝึก	1.556	.016
	หลังการฝึก	2.180	.000
ด้านการรับรู้ผลกระทบ	ก่อนการฝึก	1.656	.008
	หลังการฝึก	1.906	.001
ด้านความอดทน	ก่อนการฝึก	1.770	.004
	หลังการฝึก	2.150	.000

ที่มา: ผู้เขียน

ตาราง 4 แสดงผลการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการเข้าร่วมการฝึกความไวในการรับรู้ความรู้สึกโดยใช้สถิติ Wilcoxon Signed Ranks Test พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยระดับการเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังจากการเข้าร่วมการฝึกความไวในการรับรู้ความรู้สึกสูงกว่าก่อนการเข้าร่วม

ตาราง 4 ผลการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มฝึกความไวในการรับรู้ความรู้สึก (N=38)

	การเข้าร่วม การฝึกความไว ในการรับรู้ ความรู้สึก	ค่าเฉลี่ย	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน	Z (p-value)
การเห็น คุณค่า ในตนเอง	ก่อนการฝึก	30.16	4.10	-4.05 (.001)
	หลังการฝึก	32.34	3.41	

ที่มา: ผู้เขียน

ตาราง 5 แสดงผลการเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ก่อนและหลังการเข้าร่วมการฝึกความไวในการรับรู้ความรู้สึกโดยใช้สถิติ Wilcoxon Signed Ranks Test พบว่าด้านความอดทนมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยด้านความอดทน ภายหลังจากการฝึกความไวในการรับรู้ความรู้สึกสูงกว่าก่อนการเข้าร่วม ส่วนด้านการควบคุมด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ ด้านการรับรู้ผลกระทบและความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคโดยรวม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 5 ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มฝึกความไวในการรับรู้ความรู้สึก (N=38)

ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค	การเข้าร่วมการฝึกความไวในการรับรู้ความรู้สึก	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	Z(p-value)
ด้านการควบคุม	ก่อนการฝึก	35.55	4.43	-1.04 (.30)
	หลังการฝึก	36.86	7.48	
ด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ	ก่อนการฝึก	35.55	4.43	-.88 (.38)
	หลังการฝึก	36.21	4.27	
ด้านการรับรู้ผลกระทบ	ก่อนการฝึก	32.00	3.47	-.92 (.36)
	หลังการฝึก	32.58	5.51	
ด้านความอดทน	ก่อนการฝึก	34.29	5.22	-1.98 (.047)
	หลังการฝึก	35.16	5.29	
ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคโดยรวม	ก่อนการฝึก	138.00	15.99	-1.76 (.08)
	หลังการฝึก	140.40	16.55	

ที่มา: ผู้เขียน

การอภิปรายผล

สมมติฐานการวิจัย “การเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตมหาวิทยาลัยภายหลังการเข้าการฝึกความไวในการรับรู้ความรู้สึกสูงกว่าก่อนเข้ารับการฝึก” ผลการวิเคราะห์โดยใช้สถิติ Wilcoxon Signed Ranks Test พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังการเข้าร่วมการฝึกความไวในการรับรู้ความรู้สึกสูงกว่าก่อนเข้าร่วม อย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติ เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและชื่นชมในคุณค่าของตน มีความพึงพอใจต่อตนเอง มีความสำคัญต่อการที่บุคคลให้ความสำคัญต่อตนเองและคิดว่าตนมีความสำคัญ เป็นการที่เห็นและรู้สึกเกี่ยวกับความสำเร็จของตน (Guindon, 2002, p. 207) โดยไม่ได้คิดว่าเหนือกว่าผู้อื่น และไม่คิดว่าตนนั้นแย่ สามารถยอมรับตนเองในสิ่งที่เป็น (self-acceptance) ทั้งในด้านดีและความบกพร่อง โดยไม่รู้สึกผิดหวัง และคิดว่าตนนั้นดีพอ (good enough) แต่ในขณะเดียวกันจะพยายามพัฒนาตนเอง เอาชนะความบกพร่องนั้น เคารพต่อความที่ไม่สมบูรณ์แบบของตน และมีความมุ่งหวังที่จะประสบความสำเร็จด้วยความมั่นใจ จึงทำให้สามารถเอาชนะความบกพร่องของตนเองได้ การเห็นคุณค่าในตนเองเกิดจากการประเมินตนเองในหลากหลายแง่มุม ซึ่งพัฒนาขึ้นตั้งแต่ในช่วงต้นของชีวิตจากการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว และปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม มิตรภาพสามารถช่วยเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อนส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง แต่หากไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มย่อมมีผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Zimmerman et al., 1996, p. 120) เพื่อนเป็นผู้ที่สามารถแบ่งปันความรู้สึกต่าง ๆ ทำให้บุคคลรู้สึกได้รับการเอาใจใส่และการยอมรับ ก่อให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่ยั่งยืนและเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง (Dalgas-Pelish, 2006, p. 342) ซึ่งการฝึกความไวในการรับรู้ความรู้สึกเป็นกระบวนการกลุ่มโดยเริ่มจากกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้บุคคลเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย และเกิดความไว้วางใจต่อกัน จากนั้นการเข้าสู่กิจกรรมการสังเกตตนเองเพื่อให้เกิดการตระหนักเกี่ยวกับตนเองทั้งทางด้านร่างกาย การรับรู้ ความคิด อารมณ์ความรู้สึก รวมไปถึงพฤติกรรม เมื่อเข้าสู่กิจกรรมสัมพันธ์ภาพและความไว้วางใจและกิจกรรมเรื่องราวชีวิตจะช่วยให้สมาชิกสังเกตอารมณ์ เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ที่สมาชิกแบ่งปันซึ่งกันและกัน รวมถึงการให้ข้อมูลย้อนกลับอย่างเข้าใจและจริงใจ จะช่วยมองเห็นตนในด้านที่ดีด้านที่มีคุณค่า และเกิดความรู้สึกทางบวกต่อตนเอง สำหรับกิจกรรมจดหมายของ

ประสบการณ์ จะให้แต่ละคนเขียนขึ้นชมตนเอง และเพื่อนร่วมอบรม รวมถึงความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนและให้กำลังใจ ซึ่งกิจกรรมทั้งหมดของกลุ่มฝึกความไวในการรับความรู้สึกจึงช่วยให้บุคคลค้นพบตนเอง รู้จักตนเอง ยอมรับตนเอง รวมถึงการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์และปัญหาที่สมาชิกกลุ่มได้แบ่งปัน และการให้ข้อมูลย้อนกลับ กระบวนการเหล่านี้เป็นการส่งเสริมความรู้สึกการยอมรับความรู้สึกของตนตามความเป็นจริงทั้งด้านบวกและด้านลบ การได้รับโอกาสในการแก้ปัญหาด้วยวิธีการของตนอย่างเต็มที่ การส่งเสริมให้กำลังใจ และการได้รับข้อคิดเห็นจากบุคคลอื่น เป็นแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง (Coopersmith, 1984 cited in Mitsinphan, 2014, p. 18) สอดคล้องกับงานวิจัย เรื่องการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นผ่านกระบวนการฝึกความไวในการรับความรู้สึก ในนักศึกษาหลักสูตรบริหารธุรกิจระดับปริญญาโท ประเทศอินเดีย ที่พบว่า การฝึกความไวในการรับความรู้สึกช่วยให้เกิดความเข้าใจในตนเอง ไว้วางใจและเข้าใจผู้อื่น (Awasthy, Jaisinghani, & Gupta, 2015, p. 347) เช่นเดียวกับการศึกษาของ รชมน สุขชุม (Sukchum, 1990, p. 51) ที่ทำการศึกษาในนักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่าภายหลังการฝึกความไวในการรับความรู้สึก ระดับการยอมรับตนเอง ยอมรับผู้อื่น ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และการทำงานร่วมกับผู้อื่นสูงขึ้น และสูงกว่ากลุ่มควบคุม และผลนี้ยังคงปรากฏอยู่ในระยะเวลา 1 เดือนหลังการฝึก สอดคล้องกับผลการศึกษาทดลองฝึกความไวในการรับความรู้สึกในกลุ่มบุคลากรสถานบันเทคโนโลยีราชมงคลที่อ้อมน้อยทัศนด้านการยอมรับตนเอง ยอมรับผู้อื่น สัมพันธภาพกับผู้อื่นสูงขึ้น ทั้งภายหลังการทดลองทันที และหลังการทดลอง 1 และ 3 เดือน (Dithkaew, 1998, p. 81) นอกจากนี้การศึกษการฝึกความไวต่อความรู้สึกมีผลให้ความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นในเด็กมัธยมศึกษา (Puangkwasmsook, 1993, p. 56) และงานวิจัยของเพิงใจสินธุนาคร (Sindhunakorn, 1979, p. 58) ที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นข้าราชการรักษาความสะอาด กรุงเทพมหานคร มีทัศนคติเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นในทางที่ดีขึ้นภายหลังการฝึกความไวในการรับความรู้สึก

สมมติฐานการวิจัย “ความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคของนิสิตมหาวิทยาลัยภายหลังการเข้าการฝึกความไวในการรับความรู้สึกสูงกว่าก่อนเข้ารับการฝึก” ผลการวิเคราะห์โดยใช้สถิติ Wilcoxon Signed Ranks Test พบว่าความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคด้านความอดทนภายหลังการฝึกสูงกว่าก่อนเข้ารับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคหมายถึง ความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อ

เหตุการณ์ในยามที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ยากหรือความลำบาก โดยมี 4 มิติ สำหรับด้านความอดทน หมายถึง การรับรู้ถึงความคงทนของอุปสรรคและความสามารถในการจัดการกับความยืดหยุ่นของอุปสรรค ผู้ที่มีลักษณะด้านนี้สูง รับรู้ว่าอุปสรรคจะอยู่ชั่วคราวเท่านั้น สามารถแก้ไขได้ และพยายามแก้ไขอุปสรรค เป็นผู้ที่มีความหวังในชีวิต พยายามที่จะหาหนทางแก้ไขอุปสรรคให้ออกโดยเร็ว พยายามให้ความสำเร็จอยู่กับตัวเองให้นาน แต่ถ้าไม่สามารถรักษาไว้ได้ ก็จะมองว่าปัญหาและเหตุของปัญหาเป็นเรื่องธรรมดา จะสามารถผ่านพ้นไปได้และไม่กลับมาอีก มีความหวังทำให้แข็งแกร่งขึ้น (Stoltz, 1997, pp. 122-125) ในกระบวนการฝึกความไวในการรับรู้ความรู้สึกเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับรู้พฤติกรรม อารมณ์ ความคิด การรับรู้ ความคาดหวังของตนเอง และผู้อื่น ผ่านสัมพันธภาพที่อยู่บนพื้นฐานของการให้เกียรติ เคารพ เอาใจใส่ ใส่ใจ จริงใจ ยอมรับซึ่งกันและกัน โดยใช้กิจกรรมเรื่องราวชีวิต ที่ให้สมาชิกทบทวนประสบการณ์ที่สำคัญในช่วงชีวิตที่ผ่านมา ให้แต่ละคนบอกเล่าให้สมาชิกกลุ่มรับฟัง และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ รวมถึงการให้ข้อมูลย้อนกลับ สะท้อนความรู้สึกของตนจากการฟัง และด้านที่ดีของเรื่องราวที่ได้ฟัง เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ชีวิตของผู้อื่น โดยอาจจะมียุทธวิธีที่แตกต่างกันไป รวมถึงระดับร้ายแรงของปัญหา ทำให้เกิดการตระหนักและเข้าใจว่าปัญหาอุปสรรคเป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกคนต้องเผชิญ การได้รับสำรวจตนเอง บอกเล่าเรื่องราวของตนและการรับฟังจากผู้อื่น การให้ข้อมูลย้อนกลับ ทำให้มองเห็นแง่มุมที่หลากหลายจากเรื่องราวที่เกิดขึ้น และการได้รับสะท้อนความรู้สึกด้านบวกจากสมาชิก เป็นการส่งเสริมกำลังใจทำให้สามารถอดทนต่อการยืดหยุ่นของปัญหา การฝึกสร้างกำลังใจให้ตนเองนั้น เป็นแนวทางการพัฒนาความสามารถความอดทนต่อความยืดหยุ่นของปัญหา ดังนั้นการฝึกความไวในการรับรู้ความรู้สึกจึงส่งผลให้ความอดทนต่อความยืดหยุ่นของปัญหาเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Mamuang (2007, p. 119) ที่ศึกษาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้การปรึกษากลุ่ม ซึ่งเป็นการให้สมาชิกกลุ่มสำรวจตนเอง เปิดเผยความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมต่าง ๆ และร่วมกันพิจารณาทางเลือกในการปรับเปลี่ยนตนเอง ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลองความอดทนต่อความยืดหยุ่นของปัญหาของกลุ่มทดลองสูงขึ้น และสูงกว่ากลุ่มควบคุม เช่นเดียวกับผลการศึกษาการใช้กิจกรรมกลุ่ม โดยให้นักเรียนเล่าปัญหาของตน รวมทั้งกิจกรรมสถานการณ์สมมุติ และให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงความรู้สึกของตน และแนวทางในการเผชิญปัญหา พบว่าความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคด้านการอดทนเพิ่มสูงขึ้น

ภายหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (Matayaboon, 2007, p. 48) สำหรับการวิเคราะห์ ความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคโดยรวม ด้านการควบคุม ด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ และด้านการรับรู้ผลกระทบก่อนและหลังการเข้าร่วมการฝึกความไวในการรับความรู้สึกไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เพราะแม้ว่าการฝึกความไวในการรับความรู้สึกจะมีการให้สมาชิกกลุ่มถ่ายทอดเรื่องราวชีวิตหรือประสบการณ์ที่สำคัญของตน เพื่อให้ได้บทวนอารมณ์ความรู้สึกและรับฟังการสะท้อนจากผู้อื่นในด้านที่ดี แต่เนื่องด้วยประสบการณ์ที่แต่ละคนได้รับและถ่ายทอดมานั้นจะมีสาเหตุของปัญหาที่แตกต่างกันไป โดยมักจะเป็นเหตุปัจจัยจากภายนอกที่ทำให้บุคคลรู้สึกว่ายากต่อการควบคุม รวมถึงผลที่ได้รับจากประสบการณ์นั้น ๆ มักจะเป็นไปในด้านลบ เช่น ความขัดแย้งกับผู้ปกครองซึ่งเป็นผู้ที่มีอิทธิพลในชีวิต ซึ่งปัจจัยด้านประสบการณ์และภูมิหลังของผู้เข้าร่วมการฝึกที่มีความแตกต่างกัน และการที่ไม่ประสบความสำเร็จในการจัดการกับปัญหา จึงอาจมีผลให้ความสามารถด้านการควบคุม ด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ ด้านการรับรู้ผลกระทบและในการเผชิญปัญหาอุปสรรคโดยรวม ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาการใช้การปรึกษาแบบกลุ่มในนักเรียนที่พบว่า พฤติกรรมการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคโดยรวม ด้านการควบคุม ด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ ด้านผลกระทบ ภายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม และด้านการควบคุมก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองไม่แตกต่าง (Mamuang, 2007, pp. 118–119) เช่นเดียวกับผลการวิจัยในนักเรียนที่ถูกเพื่อนชิงชัง พบว่านักเรียนที่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มที่ได้รับการฝึกการรับความไวในการรับความรู้สึกก่อนกับนักเรียนที่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มที่ไม่ได้ฝึกการรับความรู้สึกก่อน มีการปรับตัวทางสังคมไม่แตกต่างกัน (Limsuwat, 1979, p. 50)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากผลการวิจัยที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกความไวในการรับรู้ความรู้สึกมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง และความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคด้านความอดทนเพิ่มสูงขึ้น ดังนั้นหน่วยงานต่าง ๆ ที่มีบทบาทหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับวัยรุ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระดับอุดมศึกษาสามารถนำโปรแกรมการฝึกความไวในการรับรู้ความรู้สึกไปใช้ประโยชน์ในการวางแผนหรือเป็นแนวทางในการพัฒนาและส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไปควรเพิ่มระยะการติดตามผลของโปรแกรมการฝึกความไวในการรับรู้ความรู้สึก โดยการประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคภายหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรม 1-6 เดือน เพื่อให้ทราบถึงช่วงระยะเวลาประสิทธิภาพของโปรแกรม ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปใช้ประโยชน์ในการวางแผนเพื่อพัฒนาอย่างต่อเนื่อง
2. โปรแกรมในการฝึกความไวในการรับรู้ความรู้สึกในการวิจัยครั้งนี้จัดภายนอกสถานที่ และใช้ระยะเวลาต่อเนื่อง 3 วัน ซึ่งเพื่อให้เกิดประโยชน์ยิ่งขึ้นต่อการนำไปใช้ประโยชน์สำหรับหน่วยงานและลดข้อจำกัดด้านการจัดหาสถานที่หรือระยะเวลา ควรมีการศึกษาวิจัยโดยการปรับรูปแบบให้เป็นการฝึกในหน่วยงานช่วงเวลาวาง โดยเพิ่มจำนวนวันหรือความถี่ของการฝึกให้มากขึ้น
3. จากผลการวิจัยพบว่าความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคด้านการควบคุม ด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ ด้านการรับรู้ผลกระทบ และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคโดยรวม ก่อนและหลังการฝึกความไวในการรับรู้ความรู้สึกไม่แตกต่างกัน ในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการปรับโดยเพิ่มกิจกรรมที่เกี่ยวกับการวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นและวิธีการที่บุคคลใช้ในตอบโต้ต่อปัญหาและอุปสรรค การประเมินขอบเขตความรับผิดชอบของตนต่อปัญหา การค้นหาวิธีควบคุมปัญหาที่เกิดขึ้นและเพิ่มศักยภาพในการจัดการกับปัญหา เพื่อที่จะส่งเสริมในด้านดังกล่าว

References

- Awasthy, R., Jaisinghani, D., & Gupta, R. K. (2015), Wholesome learning about self and others through sensitivity training: Experiences of Indian MBA students, *Journal of Indian Business Research*, 7(4), 338–359. doi: 10.1108/JIBR-07-2014-0049
- Brown, J. (1998). *The Self*. New York: Taylor & Francis group.
- Bullying among children and youth*. (2019, September 29). Retrieved August 1, 2021, from <https://www.schoolofchangemakers.com/knowledge/22482/> [in Thai].
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). *Research methods in education* (6th ed). New York: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Dalgas–Pelish, P. (2006). Effects of a self–esteem intervention program on school–age children, *Pediatric Nursing*, 32(4), 341–348. Retrieved from <https://1th.me/3jyb6>
- Department of mental health reveals results of survey of Thai teenagers tied to their own happiness with their lovers (2018, February 13). *Bangkokbiznews online*. Retrieved from <https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/792333> [in Thai].
- Department of mental health. (2019). *The graph shows the suicide rate by age range: Year 2019*. Retrieved August 1, 2021, from <https://www.dmh.go.th/report/suicide/viewg1.asp?id=28> [in Thai].
- Dithkaew, C. (1998). *The effect of training in laboratory by sensitivity training for developing of self–concept of the individual in organization a case study at Rajamankala Institute of Technology, Lampang Campus, Lampang* (Research report). Lampang: Rajamankala university of technology Lanna. [in Thai].
- Faith, M. S., Wong, F. Y., & Carpenter, K. M. (1995). Group sensitivity training: Update, meta–analysis, and recommendations. *Journal of Counseling Psychology*, 42(3), 390–399. doi: 10.1037/0022-0167.42.3.390

- Gallagher, R. A. (2012). *T-groups*. Retrieved February 11, 2021, from <https://1th.me/ciQVC>
- Guindon, M. H. (2002). Toward accountability in the use of the self-esteem construct. *Journal of Counseling & Development*, 80(2), 204–214. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2002.tb00184.x>
- Guindon, M. H. (2010). *Self-esteem across the lifespan: Issues and interventions*. routledge. Retrieved February 11, 2021, from <https://1th.me/tuZVB>
- Gupta, S. K., (2017). Intervention of sensitivity training in human relationship management in an information technology organization. *Journal of Advance Research in Computer Science & Engineering*, 4(3), 1–8. Retrieved from <https://nnpub.org/index.php/CSE/article/view/398>
- Harper, J .F., & Marshall, E. (1991). Adolescents’ problems and their relationship to self-esteem. *Adolescence*, 26(104), 799–807. Retrieved from <https://1th.co/go25v25v25v>
- Ingard, A., Karnjanapoomi, N., & Sheoychitra, P. (2020). Undergraduate students’ anxiety during the coronavirus disease epidemic in 2019. *MUT Journal of Business Administration*, 17(2), 94–113. [in Thai].
- Limsuwat, W. (1979). *Effects of group counseling on social adjustment of previously sensitivity-trained rejects group and nontrained rejectee group* (master’s thesis). Bangkok: Chulalongkorn university. Retrieved from <https://rb.gy/d6wayy> [in Thai].
- Mamuang, W. (2007). *Group counseling in the practice of adversity quotient behavior to increase the academic achievement of students in mattayom sukka 5: A case study of Mattayomdansomerong school, muang, Samutprakarn* (master’s thesis). Pathun Thani: Thammasat university. Retrieved from <https://bit.ly/33jZljX> [in Thai].
- Matayaboon, A. (2007). *Using group activities to enhance adversity quotients of mathayom sukka 4 students at Regina Coeli college* (master’s thesis). Chiang Mai: Chiang Mai university. Retrieved from <https://dric.nrct.go.th/index.php?/Search/SearchDetail/193945> [in Thai].

- Messias, E., Kindrick, K., & Castro, J. (2014). School bullying, cyberbullying, or both: Correlates of teen suicidality in the 2011 cdc youth risk behavior survey. *Compr Psychiatry*, 55(5), 1063–1068. doi:10.1016/j.comppsy.2014.02.005
- Milevsky, A. (2015). *Understanding adolescents for helping professionals*. N.P.: Springer Publishing Company.
- Mitsinphan, N. (2014). *A causal re self-esteem of relationship model of factors influencing mathayomsuksa 5 studens in Kamphaeng Phet Province*. (master's thesis). Nakhon Sawan: Nakhon Sawan Rajabhat University. Retrieved from <https://1th.me/uNsZL> [in Thai].
- Mruk, C. J. (2013). *Self-esteem and positive psychology: Research, theory, and practice* (4th ed.). N.P.: Springer Publishing Company.
- Nistane, M. M., & Meghe, R. (2017). Sensitivity training—an introduction to concept. *International Journal of Engineering and Management Research*, 7(3), 792–795. Retrieved from <https://www.ijemr.net/DOC/SensitivityTrainingAnIntroductionToConcept.pdf>
- Nuamnongboon, P. (2016). *Adversity quotient factors of Rachamungkhalaphisek school administrators* (Doctoral dissertation). Bangkok: Silapakorn University. Retrieved from <https://bit.ly/3pZsAFy> [in Thai].
- Office of the Education Council. (2009). *Studying of desirable characteristics of Thai people: Adversity quotient* (research report). Bangkok: Pruekwan graphic.
- Orth, U., Maes, J., & Schmitt, M. (2015). Self-esteem development across the life span: A longitudinal study with a large sample from Germany. *Developmental Psychology*, 51(2), 248–259. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/2014-54486-001>
- Overholser, J. C., Adams, D. M., Lehnert, K. L., & Brinkman, D. C. (1995). Self-esteem deficits and suicidal tendencies among adolescents. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 34(7), 919–928. doi: 10.1097/00004583-199507000-00016

- Plummer, D. M. (2014) *Helping adolescents and adults to build self-esteem: A photocopiable resource book*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Puangkwamsook, M. (1993). *The effect of sensitivity training on self confidence of mathayom suksa III students at Hadamara Auksornluk Vithaya school in Changwat Samutprakarn* (master's thesis). Bangkok: Srinakharinwirot University. Retrieved from <https://bit.ly/2Sz8uDi> [in Thai].
- Rama channel. (2016, May 20). *Meeting Rama doctor program, big story, impatient to adversity* [Video File]. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=FfvKjL4xHug> [in Thai].
- Sindhunakorn, P. (1979). *The effects of sensitivity training on skills and personal attitudes* (master's thesis). Bangkok: Chulalongkorn university. Retrieved from https://tdc.thailis.or.th/tdc/browse.php?option=-show&browse_type=title&titleid=490181 [in Thai].
- Sopon, R. (2003). *Effects of sensitivity training on empathy of Srinakharinwirot university students* (master's thesis). Bangkok: Srinakharinwirot University. Retrieved from http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/App_Beh_Sci_Res/Ratchada_S.pdf [in Thai].
- Stoltz, P. G. (1997). *Adversity quotient: Turning obstacles into opportunities*. New York: John Wiley & Son.
- Staltz, P. G. (2005). *Adversity quotient: Turning obstacles into opportunities* (T. Kumbanaruk, Trans.). Bangkok: Expernet Ltd. [in Thai].
- Sukchum, R. (1990). *The effect of group counseling on developing of self-concept of undergraduate student for the third year, majoring in home economics education by sensitivity training* (master's thesis). Pathumthani: Rajamangala University of Technology Thanyaburi. Retrieved from https://tdc.thailis.or.th/tdc/browse.php?option=show&browse_type=title&titleid=319494 [in Thai].

- The Children and Youth Council of Thailand The United Nations Development Program and The United Nations Populations Fund (UNICEF). (2020). *The impact of COVID-19 on children and young people, conducted between 27 March to 6 April 2020, the online survey*. Retrieved July 29, 2021, <https://www.unicef.org/thailand/th/media/4031/file> [in Thai].
- Wongpakaran, T., & Wongpakaran, N. (2011). Confirmatory factor analysis of Rosenberg self-esteem scale: a study of Thai student sample. *Journal of the Psychiatric Association of Thailand*, 56(1), 59–70. Retrieved from <http://psychiatry.or.th/JOURNAL/56-1/06-Tinakon.pdf> [in Thai].
- Yang, S. J., Stewart, R., Kim, J. M., Kim, S. W., Shin, I. S., Dewey, M. E., & Yoon, J. S. (2013). Differences in predictors of traditional and cyber-bullying: A 2-year longitudinal study in Korean school children. *European child & adolescent psychiatry*, 22(5), 309–318. Retrieved from <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s00787-012-0374-6.pdf>
- Zimmerman, M. A., Copeland, L. A., Shope, J. T., & Dielman, T. E. (1997). A longitudinal study of self-esteem: Implications for adolescent development. *Journal of Youth and Adolescence*, 26(2), 117–41. <https://doi.org/10.1023/A:1024596313925>.